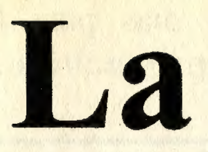
07 de diciembre, 1996.





La Hispanidad

La Revista Hispana. . . Con El Hispano En Mente

"HISPANIC YOUTH ADVISORY BOARD" RINDE HOMENAJE A PERSONAS DE LA COMUNIDAD

GRATIS **GRATIS**

TAMBIEN EN ESTA EDICION...

PAGINA 2
EDITORIAL/ CIVICAS Y CULTURALES

PAGINA 4
OCASION ESPECIAL/ NUESTRA FARANDULA

PAGINA 5
RINCON POETICO

PAGINA 6
HUMOR

PAGINA 8
CLASIFICADOS

PAGINA 9
NOTICIAS NACIONALES

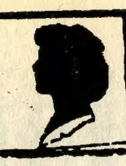
PAGINA 11
BIOGRAFIAS PUERTORRIQUEÑAS

PAGINA 13
CAPSULAS DE SALUD

PAGINA 14
SU HOROSCOPO

PAGINA 15
LA COCINA DE MAMA

EDITORIAL



Concluyó la celebración del "Dia de Acción de Gracias" (Thanksgiving) y con ello comenzó la temporada navideña.

Desde el dia después del "Dia de Acción de Gracias" (viernes negro), comenzaron las compras para la navidad. Los Centros Comerciales (Malls) y tiendas estaban totalmente congestionados (peor que el tapón de las cinco). Muchos de ellos abrieron tan temprano como las 5:00 de la madrugada para encontrarse con una fila que parecia no tener fin...personas que habian estado en fila como desde las cuatro de la madrugada. Otras tiendas se mantuvieron abiertas las 24 horas.

Los "Nintendo 64" que estaban a la venta por ese dia solamente, se habian agotado en sólo dos horas, aproximadamente, y fueron muchos los que se quedaron con el dinero en la mano, después de haber estado en una larga fila por varias horas.

Debido a que el Dia de Acción de Gracias este año cayó muy tarde, han habido cinco dias menos para hacer las compras de navidad (usualmente cae entre el 21 - 23 de noviembre), razón por la cuál muchos aprovecharon esos cuatro dias para comprar sus regalos. Pues ya faltan solamente 18 dias para la navidad. Asi que... ¡aprovéchelos!

LA HISPANIDAD

P.O. Box 1190, Camden, NJ 08105

TEL.: (609) 365-3322 FAX: (609) 365-3353

1 cent

LA HISPANIDAD es una publicación que circula quincenal, con información clara y precisa para los hispanos y por los hispanos. Los trabajos publicados reflejan solamente la opinión de sus autores. No nos solidarizamos con las opiniones vertidas en el mismo, ni somos responsables por errores de impresión.

CIVICAS Y CULTURALES

Dos Grandes Eventos... GRAN RE-APERTURA EDIFICIO HISTORICO -SMITH AUSTERMUHL - Y "FIRST CAMDEN RENAISSANCE ART SHOW"

Los dias 4, 5, y 6 de diciembre, 1996, se llevó a cabo la "Primer Exhibición-Renacimiento del Arte de Camden", en conjunto con la re-apertura del edificio histórico-Smith Austermuhl. La ceremonia tuvo lugar el pasado 4 de diciembre, en las Calles 5 y Market, en Camden, Después de haber estado desocupado por espacio de doce (12) años, este edificio, el cuál ha sido rehabilitado a un costo de $1.3 millones de dólares, acomodará las oficinas de: LAEDA, Camden Chambers of Commerce, Cooperative Business Assistance Corp. y el Banco Summit, a la vez que creará más de cincuenta empleos.

Para esta celebración, participaron más de 20 artistas muy bien conocidos, de Puerto Rico, Brazil y Colombia, quienes exhibieron sus obras de arte, entre ellos; Earl B. Lewis, Howard N. Watson y Soraida Martinez.

PROGRAMA ESL EN-ROWAN COLLEGE-CAMDEN CAMPUS

Rowan College-Camden Campus está reclutando a personas para un curso de Inglés Intensivo como Segundo Lenguaje (ESL), el cuál provee 24 horas de instrucciones por semana. El mismo se ofrecerá desde el 13 de enero, 1997 hasta el 9 de mayo del mismo año.

Pase a la página 4

Viene de la portada

"HISPANIC YOUTH ADVISORY BOARD" RINDE HOMENAJE A PERSONAS DE LA COMUNIDAD

(Por: Luz Marina)

El "Hispanic Youth Advisory Board" del Condado de Camden, rendirá un homenaje a tres distinguidas personas hispanas de la comunidad, por sus contribuciones hacia los jóvenes hispanos de Camden, siendo ellos: Wanda de Jesús, Eddie Azcona y esta servidora.

La ceremonia, la cuál incluye un banquete/comida criolla, tendrá lugar hoy sábado, 7 de diciembre, en el Malandra Hall Community Center, en el sector Fairview, en Camden. A la misma vez, se estará rindiendo honor a veintiún (21) jovencitos de la comunidad por haber completado cinco (5) meses de entrenamiento. Ellos son:

*José M. Báez	*Kelvin Cuba	*Raysa Lagual
*Julia Marrero	*Julia Marrero	*Elizabeth Miranda
*Genaro Molina	*Gilberto Pérez	*Charlene Plaza
*Nashally Reyes	*Lissette Rivera	*Victoria Rivera
*Tania Rosario	*Lillian Rubert	*Juan Santiago
*Miguel Torres	*Nancy Torres	*William Torres
*Troy Holman	*Michael Keaise	*Carlos McKill

Facilitadora:
Adalgisa Fernández

Ha sido invitada como orador principal, Ms. Delia Fontánez, de la radiodifusora, MEGA-900 de Filadelfia. Este es el tercer año consecutivo que el Hispanic Youth Advisory Board lleva a cabo esta celebración.

El Hispanic Youth Advisory Board, el cuál fué fundado por el Sr. Angel Fuentes, es un programa de identificación cultural y desarrollo de liderazgo, con una duración de cinco (5) meses. Estos jóvenes proveen tutoria a otros jovencitos que luchan por su identidad y otros problemas del diario vivir.

Esta servidora, a nombre de todos los homenajeados y del suyo propio, desea expresar el más sincero agradecimiento al Sr. Angel Fuentes y a los miembros del Hispanic Youth Advisory Board por este bello homenaje. También a las personas que hicieron posible esta ceremonia: José Rubert, coordinador; Daisy Pérez, Santa M. Horta, Brenda Liz Roldán, Lillian Roldán, Carmen M. Vélez, Judy González, Alexandro González y Wanda de Jesús.

A todos...GRACIAS MIL!!!

Viene de la página 2

Rowan College también ofrece clases de ESL (Inglés como Segundo Lenguaje) de noche, la cuál se ofrece dos veces a la semana, o sea, lunes y miércoles, de 5:00 pm - 7:40 pm. Estas clases se continuarán ofreciendo (gratis) durante la primavera a aquellas personas que sean elegibles. Para ser elegible, la persona debe: *Tener un diploma de H.S. o equivalente (GED), bien sea de los Estados Unidos o de su pais natal. *Ser elegible para ayuda financiera federal, de acuerdo a las normas federales y estatales. *Tener el deseo de obtener un bachillerato.

Los exámenes para ingresar se ofrecerán en las siguientes fechas: *16 de diciembre, 1996 *6 de enero, 1997 *9 de enero, 1997. Hora: 10:00 am (Para hacer cita, comuniquese con JoAnn, salón #224)

Para más información, favor de llamar al teléfono: 756-5414.



Felicitaciones para mi querido hijo, Benjamin Ruiz, quien cumple sus 4 añitos el dia 12 de diciembre, 1996. "Mi amor, tú has sido una gran luz en mi camino. Te quiero mucho. Moyi (Mommie) y Sam, Krystal, Papito...We Love You!!!"

****

I want to wish muy sweetheart, Sam Rojas, a Happy 26th Birthday, on December 29, 1996. May all your wishes come true, Baby. Love...Moyi, Benjamin, Krystal, Papito.

****

We want to wish our little sister a very Happy 2nd. Birthday. "We love you, Clara Liz...Elvin Lee, Krystal Marie Santiago. God bless you, baby" Happy Birthday!!!

NUESTRA FARANDULA

Paty Manterola, una de las actrices jóvenes del momento, se está preparando para su participación en una nueva telenovela. La telenovela es algo muy distinto a lo que hemos estado viendo hasta ahora en la pantalla chica. La trama se trata de una historia de piratas.

Muchos recordarán a Paty Manterola por su actuación en la telenovela -"Acapulco, Cuerpo y Alma" (interpretando el papel de Lorena) al lado del actor, Saúl Lisazo.

¿Sabia usted que la actriz Azela Robinson, quien trabaja en la nueva telenovela - Cañaveral de Pasiones - interpretando el papel de "Dinora", y el actor, Roberto Ballesteros, quien interpreta en esta telenovela a "Rufino", son matrimonio en la vida real? Ambos actúan como villanos en la telenovela.

Azela y Roberto llevan más de siete años de casados y procrearon un hijo en el matrimonio, que ahora cuenta con seis años de edad.

Se rumora que el matrimonio está en trámites de divorcio. Razón...diferencias en caracteres. Pero durante la filmación de "Cañaveral de Pasiones" ambos actores mantuvieron compostura y profesionalismo. Su relación personal no influyó con el trabajo de ambos.

La actriz, Alpha Acosta, quien protagoniza el papel de "Morelia" en la telenovela del mismo nombre, después de haber hecho un papel tan dulce y sumiso en dicha telenovela, ahora se lanzará como villana en una nueva telenovela - "El Alma No Tiene Color". ¿Irá este papel con su personalidad? !Veremos!

Corren los rumores de que el galán, Eduardo Yáñez, volverá de nuevo a trabajar en telenovelas mexicanas...y tal vez compartirá la filmación con Daniela Romo.

Rincón Poético

NOSTALGIA
(Por: Nilda Santiago)

Patria...
que me vió nacer
lejos de ti estoy
Te recuerdo con placer
a donde quiera que voy.
Puerto Rico...
linda tierra del encanto,
siempre mo pongo a llorar
porque te quiero tanto
que siempre te he de recordar.
Recuerdo...
con gran placer
tus rios y montañas
tus pàjaros y flores
y el sol del amanecer.
Deseo...
tus ricos dulces comer
tus frescas frutas saborear,
tus bellos paises ver
y el coqui...oir cantar.
Sueño...
con el cantar de los pájaros
anunciando un nuevo dia,
que en cada bello trinar
hay una linda melodia.
Espero...
volverte a ver
un dia no muy lejano,
y quiero fallecer
en mi suelo borincano.





HUMOR

Un hombre sollicitó plaza vacante en la patrulla estatal. Un comité compuesto por oficiales lo entrevistaron, haciéndole preguntas dificiles, una tras otra, para ver cómo él reaccionaria en diferentes situaciones. Después de habersele hecho varias preguntas, uno de los oficiales le preguntó...

- ¿Qué haria usted, si tuviese que arrestar a su madre?

El hombre permaneció callado por un instante, frotándose la cabeza. Luego de pensar un rato, le contestó...

- ¡Pues...pediria refuerzos para que me PROTEJAN!

MENSAJE DE "LA HISPANIDAD"

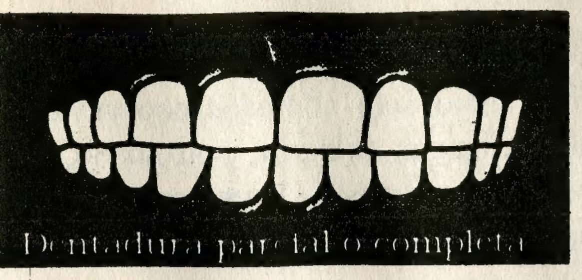
La Hispanidad se une a la pena que embarga a los familiares de todas aquellas personas que perdieron sus vidas en la desastrosa explosión que sucedió la pasada semana en Rio Piedras, Puerto Rico, en el edificio de las tiendas de calzado-Humberto Vidal.

Lamentablemente, cuando tuvimos conocimiento de esa fatal tragedia, ya esa edición habia sido enviada para ser imprimida. precisamente una hora antes, razón por la cuál no pudimos informarlo en nuestra pasada edición.

Nuestro más sentido pésame...y que descansen en paz todos esos hermanos que perdieron sus vidas y un pronto restablecimiento a los que resultaron heridos.
-LA HISPANIDAD-

Nosotros ofrecemos algo que todo el mundo quiere...

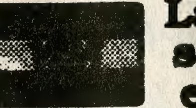
El valor de su Dinero!



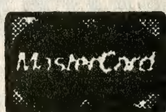
Cada Dentadura

Desde $275.00 Cada placa

40 Años de Experiencia



Las dentaduras se procesan en el mismo lugar



Reparación de dentaduras en nuestro laboratorio mientras Ud. espera. Cuidado completo para la familia.

LINDAS SONRISAS POR MENOS!!!

(609) 964-7095

Beautiful Smile
Robert Saviet D.D.S.

47 South 27th St. Camden, NJ

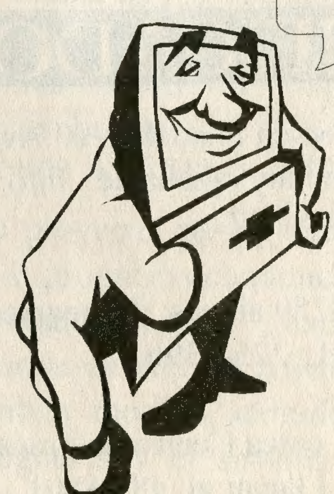
PRODUCTOS DE NEGOCIOS

Nos especializamos en productos y sevicios de propaganda tales como...

- Tarjetas de Negocio
- Encabezamiento de Cartas
- Sobres
- Recibos & Cheques
- Especialidades de Anuncios
- Flyers
- Sellos de Goma
- Letreros
- Etiquetas
- Vasos & Servilletas
- Globos
- Llaveros

... ¡y Mucho Más!

¡A C Graphics es lo único que usted necesita!



Dejenos saber cómo podemos ayudarle.

(609) 317-1553

A C *Graphics*

Home Page: http://users.aol.com/acgrphcs
Email: acgrphcs@aol.com

CLASIFICADOS

Se Vende: Negocio en Filadelfia, en Ave. Allegheny. Precio muy razonable. Info. llamando al tel: 365-3322.

Se renta cuarto, $250 al mes. Se requiere depósito. Info. al tel.: 225-9396.

Se alquila cuarto, cerca Centro de Transp. y Hosp. Cooper. Llamar al: 482-8801.

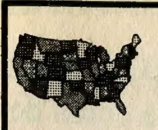
¿Quiere eliminar sus llamadas de larga distancia y además ganar $400 semanales? Info. llamando al teléfono: (609) 482-8801.

Se venden 2 casas Duplex y un lote de terreno al lado. #2611, 2613, 2615 Cramer St. E. Camden. Precio muy razonable.Urge venta. Casas saldas. Llamar al: 665-5918. o al: 342-8159. $55,000 por la oferta. (No se venden por separado).

Se vende casa: Pennsauken, cerca Rt. 130. 2 dorm. abajo, sala, comedor, cocina y un studio arriba con un dorm. y otro baño; bien amplio y cómodo. Muy buen precio. Info. llamando al tel.: 665-5918. /342-8159.

Se vende casa: 1270 Mechanic St. $23,000. 3 dorm., sala, comedor, cocina, baño. Llamar al: 225-0872.

Se renta apto: 2 dorm./$450. (1er. piso). Llamar al: 963-0549 (Despuès de 3:00pm).

 NOTICIAS NACIONALES 

AUMENTA FRAUDE TARJETAS SEGUROS (AP)

La policia está pidiendo penalidades contra el gran número de motoristas que cargan con tarjetas de seguros falsas.
Estas tarjetas se están vendiendo en las calles por $50 - $600, de acuerdo con el Presidente de la Asociación de oficiales del Tránsito del Condado de Essex.

Los oficiales quieren que se haga de la poseción de estas tarjetas una ofensa criminal y que las multas se aumenten de $300 a $500 por la primera ofensa. El presidente dijo que el próximo paso a seguir para combatir el problema, es que las compañias de seguros, la policia y la División de Vehículos de Motor mejor provean entrenamiento para educar a los trabajadores del estado para reconocer las tarjetas falsas.

VACUNAS PODRIA PROTEGER A LOS BEBES DE INFECCIONES (AP)

Un médico de Harvard ha desarrollado una vacuna, la cual algún dia podria proteger a miles de bebés de una infección mortal - Group B Strep - la cual las madres actualmente tratan de evitar tomando unos antibióticos poderosos durante el nacimiento del bebé.

El National Institute of Health planea vacunar algunas mujeres embarazadas a fines del próximo año, en unos estudios diseñados a comprobar que la vacuna es lo suficientemente segura y trabaja lo suficientemente bien para administrársela a millones de mujeres. La pasada primavera, los Centros para Control y Prevención de Enfermedades, aconsejó a los médicos a que les administraran penicilina a todas las mujeres que están en riesgo de la infección cuando van a dar a luz.

Una vacuna que se habia desarrollado anteriormente demostró ser muy segura para las mujeres embarazadas, pero era muy débil. Tomó otra década a un médico para demostrar que añadiendo una versión de la vacuna del tétano (vacuna que las mujeres embarazadas ya han recibido) a su vacuna del Group B Strep, aumentó su efectividad.

En un reciente estudio realizado en Houston, el médico le administró la vacuna fuerte o la otra vacuna débil a cien mujeres que no estaban embarazadas. Más de un 90% de las mujeres que recibieron la nueva vacuna produjeron anti-cuerpos contra ''Strep'', mientras un 60% respondió a la vacuna vieja. Dados los resultados, el médico experimentó con ratas que iban a tener bebés, con los anti-cuerpos de las mujeres, los cuales protegieron 3/4 partes de los ratones bebés.

NOTICIAS DEL ASAMBLEISTA... RAUL GARCIA

Durante una Conferencia de Prensa, el Asambleista Raúl (Rudy) Garcia pidió a la Comunidad Latina que se reunieran para oponerse a una nueva legislación propuesta por los Republicanos, que fué introducida el dia 14 de noviembre, la cuál eliminará los programas de Acción Afirmativa en New Jersey.

''Este proyecto de ley sencillamente le hará daño al progreso económico y educacional de la comunidad Latina'', expresó Garcia. ''Los programas de Acción Afirmativa han ayudado a cambiar muchas actitudes en el gobierno, los negocios y el sistema educacional. Este intento de eliminar estos programas, es igual que el caso que sucedió en California, donde el público votó para pasar la Proposición 209'', añadió Garcia.

Pase a la página 10

Viene de la página 9

Datos del Censo-1990 proclaman que 19% de Latinos viven bajo el nivel de pobreza y que más del 10.8% de Latinos tiene un titulo de universidad. Los legisladores también expresaron que en los Estados Unidos, el 10.4% de Latinos están desempleados.

"Nosotros no podemos renunciar a esta ideologia de que la discriminación no existe hoy en nuestras comunidades." dijo Garcia. Continuo diciendo..."Las estadisticas hablan por si mismo. Los Programas de Acción Afirmativa efectivamente han proporcionado beneficios, no solamente para los Latinos, sino también para las mujeres y Afroamericanos. Es nuestra responsabilidad tratar de proteger y mantener los programas de Acción Afirmativa en New Jersey".

NJ AUMENTA $$$ PARA COMBATIR AIDS Y DROGAS (AP)

La pasada semana, la gobernadora de New Jersey, Christine Whitman, anunció el aumento de $1 millon de dólares adicionales para los programas del tratamiento de las drogas para ayudar a prevenir que el virus AIDS se extienda entre los drogadictos que usan drogas intravenosas.

La gobernadora dijo que este dinero ayudará a que 845 adictos a la heroina sean tratados en aproximadamente 25 centros alrededor del estado.

La admisión comenzará el 1ro. de enero, de 1997 Se le dará prioridad de admisión a las mujeres, especialmente a aquellas que están embarazadas.

Cerca de 2,500 adictos están actualmente en lista de espera para ser tratados. Los oficiales del estado dijeron que los programas del tratamiento de alcohol y drogas, auspiciados por el estado, sirven a cerca de 52,000 personas y programas privados ayudan a cerca de 25,000 personas. El estado tenia en presupuesto invertir $55 millones en tratamiento para el año fiscal, 1997.

"Es especialmente importante llegar hasta las mujeres en riesgo, de modo que podamos prevenir la transmisión del HIV a los bebés", dijo el Comisionado de Servicios de Salud.

Recientemente,varios programas de intercambios de agujas ilegales abrieron sus puertas en NJ. Programas similares en ciudades grandes en otros estados, incluyendo a New York City, han demostrado resultados mixtos.

BIOGRAFIAS PUERTORRIQUEÑAS

LUIS MUÑOZ MARIN:

Luis Muñóz Marin, periodista, escritor de ensayos, poeta y politico, nace en San Juan, Puerto Rico, el 18 de febrero de 1898; hijo de Luis Muñoz Rivera y Amalia Marin. Se ca-sa por primera vez con la célebre poetisa, Muna Lee, y en su segundo matrimonio, con la escritora, Inés Maria Mendoza. Este autor estudió ciencias periodistas en Georgetown University y fué secretario representante de P.R. en Washington. Fué editor de la Revista de India, publicación dedicada a la Cultura Panamericana del Trabajo y al Movimiento de la Unidad Latinoamericana. Actuó como editor de La Democracia (Diario Politico). Fué defensor de los ideales patrioticos de la unión de P.R. y del Partido Liberal, fundado en 1932 por Antonio R. Barcelo. Ocupó cargo como Comisionado Económico de P.R. en los E.U., director de: La Democracia y El Imparcial y director del periódico, El Batey. Fué nombrado senador por acumulación por el Partido Liberal (11/08/32) y senador por acumulación por el Partido Popular Democrâtico, en 11/05/40. Durante el mes de febrero, de 1941, fué seleccionado para presidente del Senado de PR.

Luis Muñóz Marin fué fundador del Partido Popular Democrâtico (PPD)-1940, que parece ser continuador del Partido Liberal y propulsa el mejoramiento económico de la isla, dentro de un ideal de justicia social. Se sabe que el primer gobernador puertorriqueño nombrado por Washington, lo fué Jesús T. Piñeiro, en 1946. Pero el primer gobernador boricua, electo por el pueblo, lo fué Luis Muñóz Marin, desde 1949 - 1964. A Muñóz Marin le sucede en la silla gubernamental, Roberto Sánchez Vilella, desde 1964.

Pase a la siguiente página

Viene de la página anterior.

Un año después, se realiza otro acontecimiento en la iglesia católica del pais y es el establecimiento del primer Arzobispado en PR y nombramiento de un puertorriqueño para ocupar ese cargo: Monseñor Luis Aponte.

Desde el triunfo del Partido Popular (1940), la filosofia politica del pais cambia radicalmente hacia el mejoramiento de las condiciones sociales y económica en todas las fases; educación, salud, construcción de urbanizaciones para nuevos hogares, carreteras públicas, salarios a obreros, planificación, ciencia, artes, etc... En el área de las artes, se instala el Instituto de Cultura Puertorriqueña, bajo la dirección del Dr. Ricardo E. Alegria, el Instituto de Literatura Puertorriqueña, para estimular las letras del pais, a base de compras de libros a autores nativos y premios sustanciales para los mismos.
Se estructura un Departamento de Turismo, de nuevos hoteles, nuevas fuentes bancarias, parques públicos, piscinas, colegios, y se mejora la programática educativa de la Universidad de Puerto Rico, bajo la dirección del Dr. Jaime Benitez. El progreso del Partido Popular Democrático constituye una verdadera revolución pacífica del mejoramiento total de la ciudadania isleña, tanto en la zona rural, como en la urbana.

Una de las figuras de más renombre en el ciclo del PPD, lo fué Ernesto Ramos Antonini, (abogado, músico y excelente orador). A él se debe gran parte de la legislación obrera y artistica, en favor de la cultura general del pais, asi como en la zona industrial y educativa.

Luis Muñoz Marin fué, además de politico, gran orador y excelente literato. Comenzó con dos libros juveniles: "Borrones" y "Madre Haraposa". Escribió en español para la prensa del pais: "Revista Puerto Rico", "Puerto Rico Ilustrado", "La Democracia", etc., y en inglés, para "American Mercury", "The New York Republic" y "The Nation", entre otros. De su posición literaria, son sus poemas de más relieve: "New York", "Yo Soy Tu Flauta", "La Canción de los Cinco Perros Flacos", "La Canción de los Bostezos", "Primavera", "Panfleto", "Un Jibaro Desnudo" y "Escucbanos", "Dias Laborables" y "Proletarios".



BUZÓN DEL NIÑO



Amiguitos:

Solamente falta una semana para que participes en el concurso...
-BUZÓN DEL NIÑO-
Los ganadores se darán a conocer la semana del 21 de diciembre, cuando estaremos publicando nuestra última edición de año.

Los ganadores recibirán los siguientes premios (en efectivo):
1er. premio...........$50.00
2ndo. premio..........25.00
3er. premio.............15.00
Además, habrán dos premios de consolación, de $5.00 cada uno.

Asi que, aún te quedan unos dias para participar. Envia tu dibujo, acompañado por una tarjetita con tu nombre, edad, dirección, teléfono (o un teléfono dónde poder localizarte), y escuela, a:

BUZÓN DEL NIÑO
P.O. Box 1190
Camden, NJ 08105

Capsulas de Salud

ANGINA DE PECHO

*No fumar ni exalar humo de tabaco o cigarrillo de fumadores. El humo del cigarrillo aumenta los niveles de monóxido de carbono en la sangre, lo que desplaza el oxígeno.

*Se debe comer menos sal, menos grasas y menos calorias. Comidas con exceso de sal o grasas pueden producir un ataque de anginas, porque eleva rápido la presión sanguinea.

* Se debe reducir las grasas saturadas, como mantequilla, etc. Si es posible, asar las carnes al horno; no freirlas y no poner mucho condimento al prepararlas.

*No consuma más de 180 gramos de carne al dia, ave o pescado. Quitele la piel (pellejo) a la carne, antes de cocinarla o asarla. Sólo use aceites mono-insaturados, o poli-insaturados. Elimine las carnes ricas en colesterol, como lo son el higado, riñones o corazón.

*Consuma a diario frutas frescas, verduras frescas y vegetales, y más cereales, como; avena, que ayuda a reducir los niveles del colesterol.

*Haga ejercicios. (Nota: Antes de que comienze los ejercicios, consulte a su médico).

¿Tiene alguna información o evento que le sea de utilidad a la comunidad?
LA HISPANIDAD desea saberlo.
Vea la página 2 para nuestra dirección y teléfonos.



SU HOROSCOPO

ARIES: (Mar. 19 - Abr. 21) Espera un poco a que las cosas mejoren. No todo es duradero. Si por ahora todo te es imposible de resolver, llegará el dia en que se te logre. Pon todo tu empeño en mejorar tu carácter; a veces te violentas y ofendes a los que te rodean. Si tienes algún negocio, ten cuidado de no meterte en lios que te causen daños personales. **Tu número: 810**

TAURO: (Abr. 22 - Mayo 20) Cuando salgas de paseo, asegura bien tus cosas, no sea que las pierdas. Conduce con cuidado en estos dias No te envuelvas en asuntos ilegales y pon tu papeleria en órden. Se te presentarán algunos inconvenientes con familiares o amistades. No te preocupes, que todo se arreglará. **Tu número: 144**

GEMINIS: (Mayo 21 - Jun. 20) Si tienes planes de comprar casa o mudarte a un apartamento, espera un poco, que se te va a presentar una buena oportunidad. Tus ingresos aumentarán un poco. Vás a recibir unas visitas en estos dias. Si estudias, concéntrate en tus estudios, que vás a tener una buena oferta de empleo y necesitarás saber muchas cosas importantes. **Tu número: 212**

CANCER: (Jun. 21 - Jul. 23) No te esfuerzes mucho en conseguir las cosas que deseas. Coge la vida con calma y dale tiempo al tiempo. Todo llegará sin esfuerzos de tu parte...a su momento. Te esperan muchas cosas buenas. Un pariente lejano tuyo te dará una noticia y tendrás que salir de viaje. Hay un negocio de una propiedad en venta, que te conviene a ti.

Tu número: 040

LEO: (Jul. 24 - Ago. 23) Camina siempre con rectitud; no empañes tus caminos. Tienes una fuerte potencia espiritual y no sabes aprovechar lo que la vida te ofrece. Selecciona bien a tus amistades. Por ahora, no te conviene viajar. Mas, si lo haces, ora mucho antes de salir de tu hogar y todo saldrá bien. Te espera un gran premio

Tu número: 511

VIRGO: (Ago. 24 - Sept. 23) Si te gustan los deportes, o los juegos, esta vez hay esperanzas de que puedas ganar. Pero aún asi, no te expongas mucho, sólo lo necesario. En tu vida romántica, estás en la mejor etapa para conseguir el verdadero amor, si aún no lo tienes. Te esperan dias de gozo y otros de angustias, por una pérdida familiar.

Tu número: 763

LIBRA: (Sept. 24 - Oct. 23) No te sientas apenado/a, Librano, que los astros están en tu camino. Vás a salir de tus apuros personales, pero tomará algún tiempo. Tus puertas se te abrirán para una vida mejor y sin conflictos. Pero debes aprender mucho a valorarte como persona, respetarte a ti mismo/a y luchar por mejorar tu vida.

Tu número: 639

ESCORPION: (Oct. 24 - Nov. 21) ¡Adelante, Escorpión! No te detengas en medio del camino. Aunque encuentres abrojos y espinas, sigue con fé tus ideas y proyectos, que dentro de poco tiempo, triunfarás. Hay quien no quiere que progreses, pero otros sin embargo, te ayudarán. Tendrás algunos cambios en tu rutina diaria, para tu bien.

Tu número: 915

SAGITARIO: (Nov. 22 - Dic. 21) Tú naciste bajo un signo de arte...de música, de poesia y debes luchar por conseguir tus metas. No sientas pena en buscar tus adelantos artísticos. Vás a necesitar tiempo para lo que viene en camino para ti. Sino eres aficionado/a al arte, lo serás en el amor y obtendrás la felicidad que anhelas y una seguridad hogareña. **Tu número: 809**

CAPRICORNIO: (Dic. 22 - Ene. 19) No te duermas; no te sientas acorralado/a en tus propios pensamientos. Lucha por salir adelante, sin perjuicios ni tropiezos. Las cosas comienzan a arreglarse para ti y volverás a sentir la paz de antes. Todo saldrá a la luz y te sentirás libre de preocupaciones. Confia y espera con fe.

Tu número: 333

ACUARIO: (Ene. 20 - Feb. 19) Alguien llegará a proponerte algo, tal vez de negocio o de



POLLO CON QUESO RELLENO

Ingredientes:

2 lbs. de pollo picado
1/2 taza de margarina (suavizada)
1/3 taza de harina
1 cdta. de paprika
1/2 cdta. de sal
1-1/4 taza de quesitos triturados (cheetos)
1 pizca de pimienta blanca
sazón y/o adobo, al gusto

Procedimiento:

Lave las presas de pollo y seque. En un recipiente pequeño, combine la margarina, la harina, paprika y sal. Bata a velocidad moderada, hasta que todo una bien. Espolvorée la mezcla sobre un lado del pollo y échele el queso "cheetos" sobre ese lado. Coloque las presas en un plato para hornear (13x9) engrasado, con la parte de la mezcla hacia arriba. Espolvorée sazón y adobo, al gusto y la pimienta blanca. Hornée a 400° por 60 - 65 minutos, o hasta que doren.

SU HOROSCOPO

ompra o venta de casa. Ván a surgir algunos ambios en tu vida, bien sea en tu hogar, negocio empleo. Una persona a quien aprecias te da- una sorpresa en estos dias, pero también, na noticia no muy buena. Toma la vida con cal- a, y sin apuros.

Tu número: 965

ISCIS: (Feb. 20 - Mar. 18) Vás a enterarte e muchas cosas, ocultas hasta ahora. Te vás a sor- render mucho. En estos dias, llegarán familiares uyos de visita. Alguien en tu casa va a recibir un inero, tal vez de un premio, o de un accidente. i aún estás soltero/a, te encontrarás con un roman- e...y muy pronto.

Tu número: 106